

Test: Leiden Sie unter einem Beziehungstrauma?

Die inneren Überzeugungen, die ein beziehungs-traumatisierter Mensch zu seinem ehemaligen Schutz entwickelt hat, sind der Grund, warum es in der Liebesbeziehung zu wahren Dramen, Streit und Verlassenheitsszenarien kommt. Ihr inneres Trauma-Muster ist sogar maßgeblich daran beteiligt, in welche Person Sie sich verlieben. Ihr inneres Trauma-Muster trägt zudem dazu bei, dass Sie wieder und wieder traumatisiert werden.



Bindungstraumatisierte Menschen gehen in anderer Weise miteinander um

Sie zeigen oder verbergen in spezieller Art Emotionen, gehen mit besonderer Zurückhaltung oder extremer Abneigung mit den Gefühlen anderer um oder leiden stärker unter Krisen und Konflikten als „seelisch gesunde“ Menschen. Dies ist kein Wunder, wenn wir bedenken, wie oft das Vertrauen als Kind missbraucht, die Verbindung gekappt, die Bedürfnisse verhöhnt und die Not ignoriert wurde.

Sie fragen sich bestimmt, ob Sie ein Bindungstrauma haben, das in Ihre Partnerschaft hineinwirkt. Wenn Sie viel streiten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie eine Beziehungswunde aus der Kindheit in Ihre Partnerschaft hinein tragen. Das ist

für die Beziehung eine große Belastung. Wenn Sie Ihre Partnerschaft entlasten wollen, ist es wichtig, zu verstehen, was in der Kindheit zu emotionalen Verletzungen führte. Die Inhalte der Fragen sind so aufgebaut, dass Sie daraus entnehmen können, wie eine emotional ausgeglichene Person reagieren würde. Daran können Sie auch einschätzen, wie Sie als Kind behandelt wurden. Oftmals zeigen wir als Erwachsene ähnliche oder genau gegenteilige Reaktionen wie unsere Eltern. Wenn Sie das erkennen, müssen Sie diese Kindheitsmuster nicht mehr in der Liebesbeziehung oder gegenüber Ihren Kindern ausleben. Durch diesen Test erfahren Sie, welche emotionalen Wunden Sie in sich tragen und wie sich diese in Ihrer Partnerschaft zeigen. Antworten Sie bitte spontan, ohne viel nachzudenken.

1. Wenn Ihr/e Partner/in abwesend ist,

vertrauen Sie eher darauf, dass Ihre Verbindung zueinander stabil und beständig ist

auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder machen Sie sich häufiger Sorgen, ob er/sie etwas tut, was Sie verletzen könnte oder Sie fragen sich, warum er/sie nichts von sich hören lässt?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

2. Wenn Sie traurig, ärgerlich oder besorgt sind,

neigen Sie dazu, sich an Ihre/n Partner zu wenden, um sich mitzuteilen, auszudrücken und Bestand zu erfahren

auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

ziehen Sie sich lieber zurück, um erst einmal allein zurecht zu kommen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

3. Wenn Ihr/e Partner/in traurig, ärgerlich oder besorgt ist,

kümmern Sie sich dann um ihn/sie, bieten Nähe und Trost an

auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder lassen Sie ihn den Raum, um erst einmal wieder zu sich zu kommen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

4. Wenn Ihr/e Partner/in etwas will, was Ihnen nicht Recht ist,

grenzen Sie sich dann liebevoll, klar und bestimmt ab

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder versuchen Sie, es ihr/ihm Recht zu machen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

5. Wenn Sie und Ihr/e Partner/in gemeinsam etwas planen,

können Sie sich dann konzentriert auf die gemeinsame Planung einlassen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder bringen Sie dann andere Themen ein oder lassen sich ablenken

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

6. Können Sie Ihrem/r Partner/in ganz nahe sein,

über einen längeren Zeitraum engen Körperkontakt pflegen und dies genießen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder ist Ihnen das eher unangenehm und zu eng und dicht

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

7. Wenn Sie sich über Interessen und Absprachen austauschen,

können Sie sich dann auf das Verhandeln einlassen und die Absprachen einhalten

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder fällt es Ihnen schwer, Absprachen zu treffen, da Sie sich nicht festlegen wollen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

8. Wenn Sie starke Emotionen spüren,

können Sie diese Empfindungen Ihrem/r Partnerin zeigen und sich damit ausdrücken

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

wird es in Ihnen taub und Sie wollen die Empfindungen lieber wegdrücken?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

9. Wenn Ihr/e Partnerin starke Emotionen zum Ausdruck bringt,

können Sie dies als sein/ihr Empfinden lassen und an der Seite bleiben

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder geht es Ihnen dann selber schlecht und Sie wollen einen Rat geben?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

10. Wenn Ihr/e Partnerin ihre/seine Sichtweise darlegt,

können Sie dies in Ruhe anhören und als seine/ihre Ansicht unkommentiert hinnehmen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder bringen Sie sehr bald Ihre Sichtweise ein?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

11. Wenn Sie etwas emotional sehr Bedeutsames erlebt haben,

können Sie die Erfahrung in aller Ruhe auf sich wirken lassen und in voller Tiefe und anschließendem Frieden in die Emotion eintauchen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder wollen Sie das Gefühl lieber bald loswerden und lenken sich lieber ab?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

12. Wenn Sie emotional sehr bewegt sind und eine wichtige Entscheidung ansteht,

lassen Sie Ihre/n Partner/in an Ihren Empfindungen, Überlegungen und dem Stand Ihrer Absichten teilhaben

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder wollen Sie erst einmal selber klarkommen und eine Entscheidung allein angehen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

13. Wenn Ihr/ Partnerin etwas emotional Bewegendes erlebt, erzählt oder ausdrückt,

können Sie dann voll mitgehen, sind berührt, bewegt und können seine/ihre Gefühle nachempfinden

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder verstehen Sie eher nicht, was daran jetzt so aufregend oder verwirrend sein soll?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

14. Wenn Sie etwas Wichtiges erleben, etwas Bedeutsames passiert oder eine Entscheidung getroffen werden muss,

haben Sie für sich eine Form des Nachspürens, Reflektierens oder in sich Gehens gefunden, die Sie regelmäßig anwenden

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder finden Sie irgendwie schon eine Lösung, es wird sich ein Weg zeigen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

15. Wenn Sie sich emotional bewegt fühlen,

spüren Sie diese Empfindung in Ihrem Körper, der Atmung und einem inneren körperlichen Mitschwingen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder fühlt Ihr Körper sich angespannt an und fühlen Sie sich körperlich unwohl?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

16. Wenn ihr/e Partnerin ein eigenes Interesse verfolgt,

können Sie dann bei Ihrem eigenen Interesse bleiben, dieses vertreten und sogar genießen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder fühlen Sie sich außen vor und verlieren die Lust an Ihren Dingen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

17. Wenn es Unstimmigkeiten mit Ihrem/r Partner/in gibt,

können Sie Ihre Meinung achtsam vorbringen und emotional überzeugend vertreten

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder halten Sie sich lieber zurück, bzw. werden ärgerlich und laut?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

18. Wenn Sie in einer schwierigen Situation emotional sehr mitgenommen sind,

können Sie Ihre Empfindungen beruhigen und Ihre Meinung angemessen vorbringen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder ziehen Sie sich zurück, bzw. werden Sie ärgerlich und schlecht gelaunt?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

19. Wenn etwas emotional sehr Bedeutsames geschieht,

sind Sie dann in der Lage, zeitweilig von den Auswirkungen auf Ihre Stimmung Abstand zu nehmen, um sich auf den Alltag und das Notwendige zu konzentrieren

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder fühlen Sie sich absorbiert und können sich kaum auf etwas anderen einlassen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

20. Wenn Ihr/e Partnerin etwas erzählt, was Sie emotional selbst sehr bewegt und persönlich betrifft,

sind Sie dann in der Lage, die Erzählung zu Ende anzuhören, ohne Ihre Sichtweise einbringen zu müssen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder fallen Ihnen dann ganz viel eigene Erfahrungen ein, die Sie einbringen wollen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

21. Können Sie Ihr/en Partner/in in der ganzen Vielfalt der Person sehen,

ohne bestimmte Anteile von ihm/ihr auszublenden und abzuweisen

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder wollen Sie gewisse Dinge nicht so genau wissen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

22. Deckt sich Ihr Bild von sich selbst

mit den Einschätzungen anderer von sich selbst

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder sind Sie erstaunt, wie anders andere Menschen Sie sehen?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

23. Sind Sie ein Mensch,

der sagt, was er tut und tut, was er sagt

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder verschweigen Sie auch schon einmal, was Sie tun oder machen etwas anderes, als Sie angekündigt haben?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

24. Erleben Sie sich

als zugehörig zu dieser Welt, eingebunden und wertgeschätzt

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder wie auf einem fremden Stern, unverstanden und nicht dazu gehörig?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

25. Können Sie eine Beziehung

verändern, beeinflussen, Ihren Vorstellungen gemäß gestalten und dabei selbst offen für Veränderung bleiben

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder erleben Sie sich als ohnmächtig ohne Chance, bzw. wollen an Bewährtem festhalten?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

26. Wenn eine Beziehung endet, keine Erfüllung bringt, keinen Sinn mehr macht oder nicht Ihren tiefen Überzeugungen entspricht,

können Sie dann loslassen und neuen Herausforderungen zuwenden

auf jeden fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3

oder bleiben Sie viel zu lange und nehmen sogar persönliche Nachteile in Kauf?

manchmal = 2 eigentlich immer = 1

Auswertung

Zählen Sie alle Werte zusammen und teilen diesen Wert durch 26. Die Zuordnung Ihres Wertes finden Sie in den unten aufgeführten fünf Bindungs-Mustern.

Sind Sie frei von schädigenden Bindungsmustern?

1 bis 1,5: Ein Kindheitstrauma führt zu Beziehungs-Dramen

Vermutlich gibt es in Ihrer Beziehung Dramen und Sie streiten sich viel oder verschweigen wichtige emotionale Anliegen. Vielleicht sind Sie der Ansicht, Recht zu haben und der andere sei schuld. Sie fühlen sich von den Dramen überrumpelt und haben nicht den Eindruck, etwas daran ändern zu können. Sie sind eventuell der Meinung, die Beziehung wäre viel besser, wenn nur die Dramen aufhören würden. Sobald der Streit abgeklungen ist, gehen Sie bestimmt erleichtert zur Tagesordnung über. Endlich ist wieder alles in Ordnung. Konflikte werden vermieden, verfängliche Themen gar nicht erst angesprochen und Harmonie zelebriert. In beharrlichen Fällen flüchtet Sie sich in Distanz, suchen Ablenkungen, geht in der Arbeit auf oder weicht auf Seitenbeziehungen aus.

1,6 bis 2,5: Ein mögliches Kindheitstrauma wird erkannt

Sie sind ein Mensch, der die Ursachen des Streits oder der Distanz ergründen möchte. Die Beschäftigung mit Partnerschaftsliteratur oder einer Paartherapie eröffnet Ihnen ein erstes Verständnis dafür, dass die jeweiligen Kindheitsmuster in die Paardynamik einfließen. Dieses Wissen sorgt jedoch nicht dafür, dass die Dramen enden oder der Abstand voneinander sich verringert. Ihre Erkenntnisse sind offensichtlich noch eher theoretischer Natur. In den Phasen zwischen den Dramen oder Zeiten besonderer Ferne bemerkten Sie, dass während der Schwierigkeiten etwas vor sich geht, was sich Ihrem Einflussbereich entzieht. Ihnen fällt auf, dass da etwas passiert, was Sie nicht wollen oder gut finden und Sie würden es gerne vermeiden. Doch während es turbulent wird oder im Verlauf von Rückzugsphasen fallen Sie in das Drama zurück und merken nicht mehr, was sie gerade tun.

2,6 bis 3,5: Die Heilung eines verstörenden Kindheitsmusters wird angegangen

Ihnen gelingt es, mitten im Streit oder dem Rückzug innezuhalten und ein Raum der Erkenntnis entsteht. Hilflos und handlungsunfähig beobachten Sie sich selbst oder Ihre/n Partner/in und fragen sich, warum es nicht anders geht. Jedoch besteht noch nicht die Möglichkeit, das Karussell anzuhalten, um auszusteigen. Sie unternehmen bestimmt sogar Anstrengungen, es anders zu machen und probieren neue Möglichkeiten aus. Doch wenn der Schmerz zuschlägt, teilen Sie aus und die innere Stimme der Einsicht führt einen hoffnungslosen Kampf gegen das Streitmonster. Der Sog der Negativität und das Bestreben, dem Schmerz der aufkommenden Kindheitsverletzungen zu entkommen ist sehr viel stärker als die aufkeimende Überzeugung von der Sinnlosigkeit der Problemtrance.

3,6 bis 4,5: Die Überwindung einer möglichen Bindungsstörung ist gewiss

Sobald die Streit- oder Rückzugsenergie sich meldet und Zweifel, Kritik und Negativität vorherrschen, gelingt es Ihnen, konsequent und achtsam aufkommende Zwigigkeiten zu beenden und sich zur Reflexion und Selbstkonfrontation zurückzuziehen. So sorgen Sie bestimmt

für sich, indem Sie sich nach innen und der Energie des verletzten Kindes zuwenden. Sie achten zudem darauf, dass Ihr/e Partner/in Sie in Ruhe nachspüren lässt. Sobald der Schmerz auf der Paarebene virulent wird, tritt für Sie eine Art Notstandsregelung in Kraft und Sie gehen besonders aufmerksam miteinander um und transformieren die Konfliktenenergie durch bewusste Zeit der inneren Einkehr und dem Aufspüren und Erlösen alter Wunden. Sie tragen die Verantwortung für Ihre Reaktionen und es gelingt Ihnen immer besser, dem Partner die eigene Entwicklung zu überlassen. Gleichzeitig tragen Sie Ihre Sichtweise und Wünsche beharrlich und zugleich ruhig vor und zeigen auf, welche Konsequenzen unweigerlich folgen, da ansonsten die eigene Integrität verraten würde.

4,6 bis 5: Die Beziehung wird von Kindheitserfahrungen verschont

Sie nehmen jede Form der Negativität, des Schmerzes oder des Impulses auszuweichen wahr und halten die aufkommende Energie aus, ohne eine Reaktion oder Handlung daraus abzuleiten. Sie machen Ihre innere Seelenarbeit mit sich selber aus und finden Wege und Mittel, mit den Wellen und Wogen des inneren Ungleichgewichts im Alltag zu Recht zu kommen. Längst gehört es zu Ihrer täglichen Praxis, der Seelen-Hygiene einen festen Platz im Leben einzuräumen. Sie erwarten nicht, dass der Schmerz hoffentlich ausbleibt, sondern er wird prophylaktisch behoben durch Selbstfürsorge, erfüllende Lebensumstände und eine aktive Gestaltung der Partnerschaft. Zeiten füreinander und Zeiten für sich selbst werden ebenso aktiv gesucht wie mit Sorgfalt angegangen.

Autorin:

PD Dr. Katharina Klees



- Aufwind-Institut Paar-, Sexual- und Traumatherapeutin (seit 1995)
- tiefenpsychologisch fundierte Körpertherapeutin (Zerifikat IIBA USA)
- Zertifizierte Sexualtherapeutin (DGfS)
- Wissenschaftlerin und Privatdozentin
- Supervisorin/Coaching
- Diplom-Erziehungswissenschaftlerin
- Zertifiziertes Institut der DeGPT
- HPG Psychotherapie